

The Ayurveda

Hair Loss Cure



*Grow Back Healthy, Thick Hair
and
Prevent Hair Loss with Proven Ayurvedic Remedies*

Lila Kunda

Ayurveda Sa Dökölmesi Tedavisi

Sa Dökölmesini Önleme ve Tersine Dönme
Ömür Boyu Sağlıklı Sa Uzaması
Kanıtlanmış Ayurvedik Çözümler

İçerik tablosu

[giriş](#)

[Bölüm 1 - Saç Dökülmesini Anlamak](#)

[Bölüm 2 - Saç Dökülmesiyle Mücadele İçin Ayurvedik Diyet Programı](#)

[Bölüm 3 - Ayurveda Saç Dökülmesi Tedavisi](#)

[Bölüm 4 - Ayurveda Yağları ve Masaj](#)

[Bölüm 5 - Ayurveda Yaşam Tarzı: Saç Dökülmesi İçin Bir Tedavi](#)

[Bölüm 6 - İç Huzur Sağlıklı Saçlara Eşittir](#)

[Çözüm](#)

[Ek](#)

giriş

Ayurveda ve Anjali ile olan yolculuğum Temmuz 2013'te başladı. Geçen yıl şiddetli saç dökülmesi ve çok sağlıklı saçlarım vardı. Zaten bazı takviyeler alıyor ve farklı modern saç dökülmesi ürünleri uyguluyordum ama yine de saç dökülmesi azalmadı ve daha da kötüleşiyor gibiydi. Bundan arkadaşım Anjali'ye bahsettim ve bu, güzel ve tatlı saçlara sahip sağlıklı bir saç derisine yolculuğumun başlangıcıydı.

Bavdhan'dan Anjali Kumar, Hindistan'da Ayurvedik Tıp derecesi ve Cerrahisi lisans derecesine sahip bir Ayurveda uygulayıcısıdır.

"Ayurveda" 5000 yıl önce kurulmuş klasik bir tıp sistemidir. Kelime, eski Hint dili olan Sanskritçe'den türetilmiştir ve "yaşam bilgisi" olarak tercüme edilir.

Ayurveda, sağlıklı insanların güçlü ve sağlıklı kalmaları ve hasta insanların semptomlarını ve iyilik hallerini iyileştirmeleri için gıda, yaşam tarzı ve geleneksel ilaçlarla ilgili tavsiyelerde bulunur. Ayurveda, zihin, beden ve ruhu uyumlu hale getirerek iyileşmede çok büyük bir başarıya ulaşır.

39 yaşındayım. Son bir yıldır saçlarım sürekli dökülüyordu ve şok edici bir oranda hızlandığı görülüyordu. Sadece 30'lu yaşlarımda başındayken, mağaza satın aldığım pahalı kalıcı renklerle gri saçlarımı boyamaya başladım. Yıllar geçti ve gri daha hızlı gelmeye devam etti, bu da boyama rutinimi hızlandırmamı, saçlarımı her 3 haftada bir kimyasal boyalarla kaplamamı sağladı.

Sonunda, bir hafta sonra sadece gri kökler ortaya çıkmadı, aynı zamanda saçlarım da hızlı bir şekilde düşmeye başladı. O kadar zamandır uyguladığım sert kimyasallar yüz cildimi solgun ve matlaştırmıştı.

Gözlerimin etrafındaki cilt koyu ve kuruydu. Bir yıldan fazla bir süredir biotin takviyesi almaya başladım, ancak saç dökülmesi azalmadı. Bel uzunluğundaki saçlarımı çenemin hemen altına kadar on santim kesmeye başladım. Yıllarca sert kimyasallarla kullanmanın sonucu olarak saçlarım artık solgun, kuru, kıvrıkcık, cansız ve kırılkan görünüyordu.

Bir değişikliğe hazırdım. Anjali bana satın almam gereken bitkilerin bir alışveriş listesini ve bunları saç derisine nasıl uygulayacağıma dair talimatlar verdi. Dört ay boyunca Anjali'nin tavsiyelerini dinleyerek ve Ayurvedik ilaçlarını uyguladıktan sonra, saçlarımın daha az düştüğünü ve daha hızlı uzadığını fark ettim. Ayrıca gri köklerimle birlikte taze siyah saçların geldiğini fark ettim. aslında yeni saç uzatıyordum

ve saçlarım günden güne, haftadan haftaya gürleşiyordu.

Ayurveda hayatımı değiştirdi. Saçlarım sonunda sağlıklı, parlak, canlı ve uzun. Cildim bile daha iyi görünüyor.

Bu hayat değiştiren deneyim, beni bu eski şifa sanatı ve insanların hayatlarını değiştirme gücü hakkında daha fazla şey öğrenmeye teşvik etti. Umarım bu kitap sayesinde ben de hayatınızı değiştirebilirim. Sizi temin ederim ki saçlarınız sadece dökülmeyi bırakıp yeniden uzamaya başlamakla kalmayacak, aynı zamanda daha sağlıklı, daha canlı bir yaşamın ek yan faydalarını da hissedeceksiniz.

Telif hakkı 2014 by Lila Kunda - Tüm hakları saklıdır.

Bu belge, ele alınan konu ve konuyla ilgili kesin ve güvenilir bilgi sağlamaya yöneliktir. Yayın, yayıncının muhasebe, resmi olarak izin verilen veya başka türlü nitelikli hizmetler vermesi gerekmeyişi fikriyle satılmaktadır. Hukuki veya profesyonel tavsiye gerekiyorsa, meslekte deneyimli bir kişi sipariş edilmelidir.

- Amerikan Barolar Birliği Komitesi ve Yayıncılar ve Dernekler Komitesi tarafından eşit olarak kabul edilen ve onaylanan İlkeler Bildirgesinden.

Bu belgenin herhangi bir bölümünün elektronik veya basılı formatta çoğaltılması, çoğaltılması veya iletilmesi hiçbir şekilde yasal değildir. Bu yayının kaydedilmesi kesinlikle yasaktır ve yayıncıdan yazılı izin alınmadıkça bu belgenin herhangi bir şekilde saklanmasına izin verilmez. Tüm hakları Saklıdır.

Burada sağlanan bilgilerin doğru ve tutarlı olduğu belirtilmektedir, çünkü burada yer alan herhangi bir politikanın, işlemin veya talimatın herhangi bir şekilde kullanılması veya kötüye kullanılması nedeniyle dikkatsizlik veya başka türlü herhangi bir sorumluluk alıcı okuyucunun münhasıran ve tamamen sorumluluğundadır. Burada yer alan bilgilerden dolayı doğrudan veya dolaylı olarak herhangi bir tazminat, zarar veya maddi kayıp için yayıncıya karşı hiçbir şekilde yasal sorumluluk veya suç yüklenemez.

İlgili yazarlar, yayıncıya ait olmayan tüm telif haklarına sahiptir.

Buradaki bilgiler yalnızca bilgilendirme amaçlıdır ve evrenseldir. Bilgilerin sunumu herhangi bir sözleşme veya herhangi bir garanti güvencesi içermez.

Kullanılan markalar herhangi bir rıza olmaksızın olup, markanın yayınlanması marka sahibinin izni veya desteği olmaksızın gerçekleştirilmektedir. Bu kitaptaki tüm ticari markalar ve markalar yalnızca açıklama amaçlıdır ve sahiplerine aittir, bu belgeyle bağlantılı değildir.

Bölüm 1 - Saç Dökülmesini Anlamak Saç

dökülmesi çok yaygın bir durumdur ve herkesin başına gelebilir. Bir kişiye güzellik kattığı düşünülen saç dökülmesi, kişinin sadece görünüşünü değil, en önemlisi kişinin duygusal, psikolojik ve sosyal yönünü de büyük ölçüde etkileyebilir. Bu nedenle, kaybı bir kişi için yıkıcı olabilir. Kişinin genel refahı üzerinde güçlü bir olumsuz etki yaratabilir.

Tüm dünyada %60'ı erkek ve %40'ı kadınlardan oluşan milyonlarca saç dökülmesi hastası var. Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, neredeyse bir milyon saç dökülmesi hastasının saç dökülmesini önlemek için tıbbi tedavi aradığı öğrenildi. Saç dökülmesini durdurmak ve saçların yeniden büyümesini teşvik etmekle övünen birçok tedavi vardır.

Ancak, hepsinin etkili olduğu kanıtlanmamıştır. Ayurveda saç dökülmesi ilaçları, güvenli, tamamen doğal ve saç dökülmesini tedavi etmede ve yeniden büyümeyi teşvik etmede oldukça başarılı oldukları kanıtlandığı için dünya çapında popülerlik kazanmıştır.

Saç dökülmesinin neden oluştuğunu ve bunun nasıl önlenebileceğini daha iyi anlamak için önce saç bilimi ve büyümesi hakkında kapsamlı bir anlayışa sahip olunmalıdır.

saç nedir?

Ortalama bir insan için baş kılları anne karnında haftada bir milyon civarında folikülden oluşur . Bu sayı anne karnından çıktıktan sonra artık saç kökleri üretilmediğinden bireyin tüm yaşamı boyunca 22 kök boyunca saç olacaktır.

Saç 2 ayrı özellikten oluşur:

- Kökler – bunlar derinin içinde bulunabilir (kafa derisinin hemen altında). Her saç kökü, folikül olarak bilinen kese benzeri bir yapıya sahiptir. Bu kese sinir lifleri ve kılcıl damarlara sahiptir.
- Şaftlar - kafa derisinin üstünde görünen teller. Kütikül en dışta, medulla en içte ve korteks kütikül ile medulla arasında olmak üzere üç katmandan oluşur.

Saç yılda yaklaşık 6 inç uzar. İstatistiklere göre, uzun saçlı (omuz bıçaklarına kadar) yaklaşık% 40-50 kadın var. Araştırmaların erkeklerin uzun, düz, dalgalı saçlı kadınları tercih ettiğini ortaya koyması sürpriz olmayabilir. Sonuç olarak, kadınlar uzun saç modelleri giydiğinde kendilerini daha kadınsı ve çekici hissederler.

Normalde günde 100.000 saç kökü başına yaklaşık 100 tel kaybı olur.

Bundan daha fazlası olduğunda, endişe verici olabilir. Saçların incelmeye (kadınlar için) ve kel lekelerin gelişmesine (erkekler için) yol açan büyük saç dökülmesine neden olabilir. Bu hem erkekler hem de kadınlar için korkutucu bir deneyim olabilir. Bu nedenle, saç dökülmesinin önlenmesi ve sağlıklı saçların bakımı birçokları için önceliklidir.

Anormal düşme ve saç dökülmesinin nedenleri aşağıdaki faktörlerden farklı olabilir:

- kalıtım
- Altta yatan tıbbi durumlar
- Stres
- Anemi
- Kötü beslenme
- B6 vitamini ve folik asit eksikliği
- kirli kafa derisi
- Hormonal dengesizlik
- Saçın yanlış veya çok sıkı bağlanması

Saç ve Kaybına İlişkin Ayurvedik İnançlar

Ayurveda için saç, kemik dokusunun bir iki ürünüdür, dolayısıyla kemiklerle aynı besin maddelerine sahiptir. Ayurvedik ilkelerin inandığı gibi saç dökülmesini daha iyi anlamak için önce aşağıdaki terimleri öğrenmelisiniz.

- Vata. Bu, zihin ve vücudun hareketlerini kapsar. Kan akışından, vücut atıklarının atılmasından ve solunumdan sorumludur. Aynı zamanda, zihindeki düşüncelerin hareketinden ve akışından da sorumludur. Diğer iki ilke Vata'ya bağlı olduğundan, Ayurveda'nın üç ilkesi arasında lider olarak kabul edilir.
- Pide. Bu ilke, zihnin ve vücudun ısını, metabolizmasını ve dönüşümünü yönetir. İşlevleri arasında yiyeceklerin sindirimi, duyu algılarının uyarılması ve doğru ile yanlış arasındaki ayrım yer alır.
- Kapha. Hem zihnin hem de bedenin yapısı ve yağlanması Kapha'nın sorumluluklarıdır. Akciğerlerin ve eklemlerin yağlanmasını, vücut ağırlığını ve büyümeyi kontrol eder. Ayrıca kan, kaslar, yağlar, kemikler, üreme dokuları, kemik iliği ve besleyici sıvılar olmak üzere yedi dokunun oluşumu da Kapha ilkesi kapsamındadır.

Ayurveda'ya göre saç dökülmesinin nedenleri çok çeşitlidir. Ancak asıl sebep, vücutta aşırı ısı olduğu anlamına gelen aşırı Pitta Dosha'dır. İyi haber şu ki, tedavi etmek ve durdurmak için kullanılabilecek birçok Ayurveda çaresi var.

saç dökülmesi ve güzel, kalın saçları yeniden büyütme.

Bununla birlikte, Ayurveda'nın iyileştirme sanatının sadece saç dökülmesinin tedavisi veya yönetimi olmadığını not etmek gerekir. Bu bir yaşam tarzıdır. Kişinin faaliyetlerinde, diyetinde, düşüncelerinde ve hatta hislerindeki değişiklikleri içerir. Bu, amacı sadece saç dökülmesini durdurmak olan biri için bunalıcı gelebilir, ancak uzun vadede buna değdiğini söyleyebiliriz.

Amacınız sadece saçınızın daha fazla incelmesini önlemek veya güzel, gür saçlarınızı geri almak olabilir, ancak Ayurveda ilaçlarını takip etmek sizin için bundan daha fazlasını yapacaktır. Aynı zamanda zihninizi, iradenizi ve duygularınızı olumlu yönde etkiler. Bu terapiden fiziksel, duygusal, psikolojik ve hatta ruhsal olarak sağlıklı çıkacaksınız. Değişmiş bir insan olarak çıkacaksınız.

Saç seyreilmesi, kellik ve saç dökülmesine veda etmeye ve Ayurveda saç dökülmesi ilaçları ile parlak, sağlıklı, güçlü saçlara merhaba demeye hazır mısınız? Daha sağlıklı, daha zinde, daha hafif ve daha enerjik olmak ister misiniz? Siz de zihninizin ve kalbinizin huzur ve dinginliğini mi istiyorsunuz? Sonra okumaya devam edin. Bu kitap saçınızı ve çok daha fazlasını geri getirecek!

Bölüm 2 - Saç Dökülmesiyle Mücadele İçin Ayurvedik Diyet Programı

Saç dökülmesinin birincil nedeni vücuttaki aşırı Pitta Dosha'ya

bağlanabilir. Dolayısıyla çözüm, bu fazlalığa sahip olmaktan kaçınmaktır. Bu, vücutta aşırı ısı üretimini veya artışını teşvik eden gıdaların tüketimini ortadan kaldıracak veya azaltacak bir diyet rejimine sahip olarak kolayca giderilebilir.

Sağlıklı kilitler bu diyetin sadece bir faydası olacaktır ve saç dökülmesi mağdurları için bu fayda fazlasıyla yeterlidir. Gerçi bundan daha fazlası var. Diyet önerilerini takip eden kişi aynı zamanda daha zayıf, daha güçlü ve daha sağlıklı olacaktır. Diyetin birçok takipçisi, saç sorunu çözülmüş olsa bile rejime devam etmeyi seçti. Bu gerçekten akıllıca bir karar. Belirtildiği gibi, bu sadece geçici bir tedavi değil, bir yaşam tarzı haline gelmelidir.

Fark edeceğiniz bir şey, Ayurveda diyetinin yapılmasının kolay olmasıdır. Yemeklerin hazırlanması kolaydır, uygun fiyatlıdır ve yerel marketlerde bulunur. Onlar da harika bir tada sahiptir. Ayrıca, bazı bileşenlerin bir kapalı kap bahçesine başlayabilirsiniz. Bu şifalı otlar ve bitkiler, az bakım gerektirir ve kişinin genel sağlığı için gerçekten faydalıdır.

Alınacak yiyecekler

İşte Ayurveda Diyeti ile tüketilmesi önerilen besinler. Bu besinler, saç köklerini gerçekten güçlendirdiği bilinen C ve B kompleks vitaminleri, önemli yağ asitleri, çinko ve kükürt bakımından zengindir.

- Aşağıdakiler gibi yüksek proteinli yiyecekler:
 - Soya fasulyesi
 - Süt
 - Peynir
 - Tereyağı
 - Yağlı süt
 - Ghee
- tohumlar
- Taneler
- Fındık
- yoğurt
- Mevsim sebzeleri ve meyveleri (özellikle lif oranı yüksek olanlar)

- Chana dal veya Moong'dan yapılan filizler

Rejimin bir kısmı her gün 10 ve daha fazla bardak su içiyor. Bunu yapmak, vücudu birikmiş toksinlerden ve atıklardan temizler.

Kaçınılması gereken yiyecekler

Bu yiyecekler Pitta'yı ağırlaştırabilir ve vücutta ısı artışına neden olabilir.

- Baharatlı
- yiyecekler kızarmış veya
- yağlı yiyecekler Ekşi
- yiyecekler Etler Beyaz un
- (hamur işleri, ekmek, makarna vb.)
- Beyaz şeker
- Abur cuburlar (cipsler, şekerler, işlenmiş gıdalar vb.)
- Yapay renklendiriciler ve koruyucular içeren gıdalar
- Aşağıdakilerin aşırı alımı (bunları ölçülü olarak tüketebilirsiniz)
- Çay
- Kahve
- Turşu
- Alkol

Bunların yanı sıra, saçların yeniden büyümesine yardımcı olmak ve saç dökülmesini durdurmak için aşağıdaki önerilen tarifleri ve yemekleri yapmaya çalışın.

- Günde bir kez 1/3 fincan aloe vera suyu için veya 3 ay boyunca günde üç kez 1 yemek kaşığı aloe vera jeli ve bir tutam kimyon karışımı yapın. Bu, saç dökülmesinin kontrolünde ve bunlarla mücadelede etkili olmuştur. Aşırı alındığında aloe veranın yan etkisi olduğu için ishale dikkat edin. Yalnızca önerilen dozu izleyin.
- Yonca, havuç, marul ve ıspanaktan yapılan taze meyve suları, saçların yeniden uzamasına yardımcı olacaktır.
- Her gün kahvaltınıza bir kaşık dolusu susam (beyaz) ekleyin. Susam tohumları harika bir kalsiyum ve magnezyum kaynağıdır. Bunlar kemik sağlığı için hayati önem taşıyan besinlerdir (Ayurveda için saçın kemiklerle aynı besin maddelerine ihtiyacı olduğunu unutmayın).
- Saç dökülmesini ve incelmelerini büyük ölçüde azalttığı bilinen günlük yoğurt tüketimidir. Ayrıca yoğurt, sindirim sistemine faydalı iyi bakteriler içerir.
- önlemek için büyük porsiyonlarda yüksek lifli meyve ve sebzeler bulundurun.

kabızlık. İyi bir bağırsak hareketi olduğunda, saçın sağlığı da iyileşir.

Ayurvedik diyet, daha güçlü ve sağlıklı saçları ve saç dökülmesinin önlenmesini ve kontrolünü garanti eder. Bugün deneyin.

Bölüm 3 - Ayurveda Saç Dökülmesi Tedavisi Saç dökülmesine yönelik Ayurveda ilaçları, farklı bitkilerden büyük ölçüde faydalanır. Bu otlar yerel marketlerde bulunur veya bunları Amazon.com gibi çevrimiçi sipariş edebilirsiniz. Bunları saksılara veya kaplara dikmeniz önerilir, böylece istediğiniz zaman bu otlardan sürekli olarak tedarik edebilirsiniz.

Aşağıda, saç dökülmesini önlemek ve yeni saçlar çıkarmak için kullanabileceğiniz birkaç etkili bitkisel tedavi bulunmaktadır.

1. Bhringaraj'ın Kullanımı (Otların Kralı)

Saç büyümesini artırmak ve saçın erken grileşmesini durdurmak için taze Bhringaraj (sahte papatya veya Eclipta alba olarak da bilinir) yapraklarından bir macun yapın. Saç derisine uygulayın ve 15 ila 30 dakika orada bırakın. Su ile durulayın. Taze yapraklar yoksa, [Amazon.com'dan](#) sipariş edebileceğiniz bir paket kurutulmuş Bhringaraj kullanın . Bu [kurutulmuş yaprakları](#) ılık suda (yaklaşık 5-6 yemek kaşığı) bekletin, saç derisine uygulayın ve belirtilen süreden sonra yıkayın. Bu rutini düzenli olarak uygularsanız, sadece birkaç ay içinde bol miktarda yeni saç çıktığını fark edeceksiniz.

2. Limon suyu ve Hint bektaşı üzümü kullanımı

Hint bektaşı üzümünü (Amla veya Amlaki olarak da bilinir) daha küçük parçalara ayırın ve tohumları çıkarın. Parçaları macun haline gelene kadar ezin. Meyve suyunun çekilebilmesi için macunu süzün. Bunu yapmak için bir elek (tel veya plastik ağ) kullanın. Hint bektaşı üzümünün özütlenmiş suyuna 3 yemek kaşığı limon suyu ekleyin. Çok iyi karıştırın. Karışımı kafa derisine uygulayın ve 30 dakika bekletin. Önerilen süreden sonra saçı suyla yıkayın.

Başka bir varyasyon, [Amazon.com'da bulunan kurutulmuş veya toz haline getirilmiş Hint bektaşı üzümü kullanımıdır](#). Ilık suyla karıştırın ve saç derisine uygulayın. 15 dakika sonra durulayın.

3. Limon kabuğu, sabun cevizi, köri yaprağı, yeşil gram ve çemen tohumu kullanarak saç dökülmesine doğal evde çare

Aşağıdaki malzemeleri toplayın ve bir kaba koyun:

- 1 limon kabuğu
- 3 yemek kaşığı sabun cevizi tozu

- 15-20 adet köri yaprağı 2
- yemek kaşığı yeşil gram 2
- yemek kaşığı çemen tohumu

Malzemeleri öğütün. Karışımı temiz, cam bir şişeye koyun. Bu karışımı şampuanınız olarak kullanın. Su ile iyice durulayın.

4. Margosa yapraklarının

kullanımı Bir avuç margosa yaprağını ezin ve 4 su bardağı suyla dolu bir tencereye ekleyin. Kaynamaya getirin. Sıvıyı soğumaya bırakın ve yaprakları süzün. Saçınızı durularken bu sıvıyı kullanın.

5. Aromatik Jatamansi Kullanımı

Bu bitki kökü, Hint Spikenard ve Muskroot isimleriyle gider. Kan safsızlıklarını gidererek saç büyümesini teşvik etmeye yardımcı olur. Ayrıca cildin ıslık ıslık parlamasına neden olduğu bilinmektedir. Kapsül formlarında mevcuttur. Kapsülü ağızdan alabilir (günde 6 mg'dan fazla değil) veya doğrudan kafa derisine uygulayabilirsiniz.

6. Methi Kullanımı (Mucize Bitki)

Saç büyümesi için başka bir harika çare, Methi veya daha çok Çemen olarak bilinir. Kuru kavrulmuş methi seçin ve öğütün. Üzerine ılık su ekleyip macun haline getirin. Saç derisine ve saçla uygulayın. 20 dakika bekletin ve ardından su ile yıkayın.

7. Diğer Otlar

Trichup bitkisel saç tozu veya THHP, şu bitkilerin bir karışımıdır: bhringaraj, brahmi, Hint bektaşı üzümü, aloe vera, kına, neem ve jatamansi.

THHP, kırık uçları ve kepekleri tedavi etmek ve saç dökülmesini önlemek için kullanılır. Başka bir bitki ise Teak ağacı tohumu özleridir. Bu bitki saç büyümesini teşvik eder.

Otların Kullanımı Üzerine Bazı Düşünceler

Günümüzün şampuanları, saç kremleri ve diğer saç ürünlerinin hem saç derisine hem de saç tellerine zarar verdiği tespit edilmiştir. Yukarıda belirtilen bitkisel ilaçlar, yalnızca saç deriniz ve saçınız için güvenli ve sağlıklı olmakla kalmayıp aynı zamanda çevre dostu olan tüm doğal bileşenleri ve bitkileri kullanır.

Bölüm 4 - Ayurveda Yağları ve Masaj Başa masaj yapmak, parmakları ve elleri kullanarak kafa derisine baskı uygulama eylemidir. Ayurveda masajı, kafa derisine artan kan akışını destekleyen yoğurma ve ovalama tekniklerini kullanır. Yeterli doku perfüzyonu ile besinler ve oksijen saç köklerine iletilerek onları güçlü ve sağlıklı hale getirerek saç dökülmesini önler.

Baş masajı sırasında yağ eklemenin faydalı olduğu kanıtlanmıştır. Yağ saç ve saç derisini besler. Kuru saç derisi, kepek, kırılabilir saç ve kırık uçlar gibi saç dökülmesine neden olan durumları azaltarak saç büyümesini destekler.

İşte Ayurveda şifa sistemine göre baş masajı sırasında kullanılması önerilen yağlar.

- **Bhringaraj**

Bitkilerin kralı, saç derisi masajı sırasında yağ olarak veya normal günlerde saç pansumanı olarak kullanılmak üzere hindistancevizi veya susam yağı ile birleştirilebilir. Bu karışım, saç güçlü ve sağlıklı yapan hayati bir bileşen olan protein açısından zengindir. Hoş bir yan etki olarak, Bhringaraj saçın orijinal rengini de geri getirebilir.

- **Brahmi**

Gotu Kola, Su Çözdük ve Hint Pennywort olarak da bilinen Brahmi, erken saç dökülmesini önlemek için susam yağı gibi bir baz yağı ile karıştırılabilen bir bitkidir. Ayrıca saç kalınlaştırmaya ve hacim kazandırmaya yardımcı olur. Diğer bir faydası ise zihin ve sinir sistemi üzerindeki sakinleştirici etkileridir.

- **Badem yağı**

Kıvrık, ince, kuru ve bölünmüş uçlara eğilimli saçlar için Badem yağı önerilir. Saf halde veya diğer Ayurveda yağlarının taşıyıcısı olarak, saç parlaklık, güç ve parlaklık katar ve ayrıca saç dökülmesini kontrol eder.

Neden? Niye? Badem yağı E Vitamini, Kalsiyum ve Magnezyum açısından çok zengindir.

- **Hindistancevizi yağı**

Hindistan cevizi yağı ince saçlar için etkilidir. Bu tip saçlar incelmeye ve erken grileşmeye karşı hassastır. Yapılan araştırmalara göre hindistan cevizi yağı saç dökülme sürecini geciktirebiliyor. Hindistan Cevizi Yağı, amalaki ve diğer ayurveda yağlarına taşıyıcı yağ olarak da kullanılır.

- Susam yağı

Manganez, bakır, kalsiyum, B1 Vitamini ile yüklü bu yağ, kırırcık, kuru saçlar için kullanılır. Ayrıca antifungal, antibakteriyel ve antioksidan özelliklere sahiptir.

Susam yağı baş ve saç masajı, saçları klordan koruyabileceği için düzenli olarak havuzlarda yüzenlere şiddetle tavsiye edilir.

- Neem Tohumu Yağı

Azadica Indica olarak da adlandırılan Neem tohumu yağı, esansiyel yağ asitleri ve E Vitamini ile doludur. Antiviral, antibakteriyel ve antifungal özelliklere sahiptir.

Bu yağ zeytinyağı ile birleştirilir.

- Amalaki Yağı (Hint Bektaşı Üzüümü)

Amla olarak da adlandırılan bu yağ, kalın ve yağlı saçlar için etkilidir. C vitamini, polifenoller, tanenler ve flavonoidler açısından zengindir. Saçları canlandırır ve erken beyazlamayı önler.

- Ayurveda Yağları Üzerine Son Sözler

Saç büyümesi için diğer ilaçlı Ayurveda yağları Mahabhringraj yağı ve Arnica yağıdır. Başa ve saça düzenli olarak masaj yapmak, daha sağlıklı saç köklerine yol açan artan kan akışını uyarabilir. 6 ay içerisinde daha kalın ve parlak saçlar fark edilir hale gelecektir. Saç sağlığının korunması için altı ay sonra bile ilaçlı Ayurveda yağları ile masaj yapmaya devam edin.

Bölüm 5 - Ayurveda Yaşam Tarzı: Saç Dökülmesi İçin Bir Tedavi Ayurvedik yaşam tarzı veya Dinacharya, gün anlamına gelen "Din" ve takip etmek anlamına gelen "acharya" kelimelerinin birleşiminden oluşmuştur. Kelimenin tam anlamıyla bir günde takip etmek anlamına gelir veya daha iyi bir çeviri rutin veya günlük rejimdir. Ayurveda ilkesi, bir kişinin optimal sağlığa ulaşması için sağlıklı yaşam/yaşam tarzının kişinin günlük programının bir parçası olması gerektiğine inanır.

Bu aynı zamanda sağlıklı saçlara sahip olmak için de geçerlidir. Diyetiniz, sebze, meyve ve baklagiller gibi bol miktarda taze yiyecek tüketmek ve bol miktarda tatlı su içmekten oluşan sağlıklı bir rutin haline gelmelidir. İlaçlı yağlarla yukarıda önerilen masajlar düzenli olarak yapılmalıdır. Bitkisel içerikli saç hijyen uygulamaları günlük bir rutin haline gelmelidir. Ayurveda tek seferlik bir tedavi değildir. Sağlık ve canlılık sağlayan bir yaşam tarzıdır.

Yukarıda bahsedilen yaşam tarzı değişikliklerinin yanı sıra, sadece saç dökülmesinin önlenmesini değil, aynı zamanda tam bir esenlik hissini garanti etmek için gözlemlemenizi tavsiye ettiğim başka şeyler de var.

1. Sigarayı bırakma. Yüzlerce çalışma, sigara içmeyi (özellikle nikotin içeriği) çeşitli tıbbi bozukluklarla ilişkilendirmiştir. Sigara içmek kılıra zarar verebilir çünkü damarların daralmasına neden olarak kanın akmasını zorlaştırır. Bu, saç köklerine besin ve oksijen tedarikini azaltır.

2. Stres yönetimi. Stres, kişinin genel refahını etkiler.

Fiziksel olarak saç dökülmesinin yanı sıra çarpıntı, nefes darlığı, ağız ve cilt kuruluğu, sindirim sisteminde bozulma, baş ağrısı ve diğer belirtiler görülebilir. Stres ayrıca zihinsel yorgunluğa, duygusal dengesizliğe, kaygıya, uyku bozukluğuna, iştahsızlığa ve zayıf karar verme becerilerine neden olabilir. Kişinin sosyal hayatını da etkiler. Stresli bir kişi kendini diğerlerinden geri çekme eğilimindedir. Ayrıca, bu onun okuldaki veya işteki performansını da etkileyecektir. Bu nedenle, bir kişinin stresi nasıl yöneteceğini bilmesi çok önemlidir. Bir kişinin uygulayabileceği birçok gevşeme tekniği vardır. Aşağıda, sadece saç dökülmesini önlemek ve saçların yeniden çıkmasını sağlamakla kalmayıp aynı zamanda genel sağlığı da koruyan önerilen Ayurvedik stres yönetimi tekniklerini listeledim.

bireysel. a.

Yoga. Bu, üç Ayurvedik ilkeye göre vata, pitta ve kapha olmak üzere üç türe ayrılır (Bölüm 1'de tartışılmıştır). i. Vata için önerilen yoga, meditatif uygulama, Tadasana veya dağ pozu, Paschimittanasana (oturarak öne eğilme), Vrkasana (ağaç pozu) ve halasana'yı (saban pozu) içerir. ii. Pitta için, Baddha konasana (bağlı Açık Poz), Paschimittanasana (oturarak öne eğilme) ve Janu Sirasana (baştan diz pozu) içeren hafif, onarıcı yoga. iii. Kapha için önerilen yoga, güçlü hareketlerle ısı üretmektir. Buna, geriye eğilmeler, güneşi selamlamalar, Ustrasana veya Camel pozu gibi göğüs açma pozları ve Dhanurasana veya Bow pozu dahildir. b. Aromaterapi ve şifalı otlar. i. Vata için – kakule, tarçın ve zencefil ii. Pitta için – Gül, yasemin ve lavanta iii. Kapha için – Buhur ve Biberiye c. Derin nefes egzersizi 3. Yeterince dinlenin ve uyuyun. Vücudun kendini yenilemesi ve şarj etmesi gerekiyor. Bunu kişi dinlenirken ve uyurken yapabilir. Dinlenme ve uyku dönemlerinde saç köklerinin hücreleri onarıldığı veya yeniden üretildiği için saçlar bu sağlıklı yaşam tarzından büyük ölçüde faydalanır.

4. Alkollü içeceklerin sınırlandırılması. Alkol çok sayıda tıbbi rahatsızlıkla ilişkilendirilmiştir. Haftada 1-2 bardak bir sosyal içecek tolere edilebilir. Bununla birlikte, günlük tüketim saçınız ve tabii ki genel sağlığınız için tehlikeli olabilir.
5. Günlük bağırsak hareketi. Vücutta atıkların ve toksinlerin birikmesi saç dökülmesine büyük katkı sağlar. Bu nedenle, bu atıkların dışarı atılması parlak saçlara neden olacaktır. Bir kişinin günde en az bir bağırsak hareketi olmalıdır. Yumuşak ve iyi şekillendirilmiş, geçişi kolay ve kötü kokulu olmamalıdır. Kabızsanız, vücudunuzun içinde zararlı toksinler birikir. Kabızlıkla savaşmak için lif ve su alımınızı ve fiziksel aktivitenizi artırın. Bir meyve suyu sıkma rutininizi şiddetle tavsiye ederim (Ek'teki kitap tavsiyesine bakın). İshal olmak kabızlıktan daha iyi görünebilir ama aslında aynı derecede zararlıdır. İshal, temel besin maddelerinin zayıf emilimine yol açabilir. Düzenli, sağlıklı bir bağırsak hareketine sahip olmak, sağlıklı bir yaşam için ideal senaryodur. Sağlıklı bir bağırsak bir

sağlıklı kişi. 2000 yılı aşkın bir süre önce tüm hastalıkların bağırsakta başladığına inanan Hipokrat'tı.

6. Çok fazla doğrudan güneşe maruz kalmaktan ve diğer ısıya neden olan maddelerden kaçınmak. Ayurveda inancına göre pitta dosha veya vücuttaki aşırı ısı saç dökülmesine neden olabilir. Bu nedenle vücut ısısının yükselmesine neden olabilecek yiyeceklerden kaçınılmalıdır. İçeride kalarak veya doğrudan sert güneş ışığından kaçınarak serin bir vücut sağlayın. Yaz aylarında hafif malzeme ve renkten yapılmış giysiler giyin. Ek olarak, vücudu yenilemek ve sıvı kayıplarını yenilemek için sıvı alımını artırın. Saunalardan ve diğer sıcak yerlerden kaçınin.

Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak, güzel ve dolgun saçlara sahip olmak için önemli bir faktördür. Bedeninizi, zihninizi ve kalbinizi dinleyin. Ayurvedik yaşam tarzını takip ettiğinizde, (parlak ve parlak saçlarınız sayesinde) sadece daha çekici görünmekle kalmayacak, aynı zamanda birinin hayatındaki en önemli unsur olan daha parlak, sağlıklı ve mutlu olacaksınız.

Bölüm 6 - İç Huzur Sağlıklı Saç Eşittir Birçok insan iç huzuru ve sağlıklı saç arasındaki bağlantının ne olduğunu merak edebilir. Ayurveda tamamen beden, ruh ve ruh arasındaki denge ile ilgilidir.

Kişinin en içteki varlığı sakin ve huzurlu olduğunda, zihin ve beden de rahatlar ve dinginlik yaşar. İç huzurun olduğu yerde sağlıklı bir ruh ve karşılığında sağlıklı bir zihin ve beden vardır.

Sağlıklı saçlara sahip olmak için iç huzuru sağlamak hayati önem taşır. Bununla birlikte, saç dökülmesini önlemenin ve kalın, sağlıklı saçların büyümesinin yanı sıra, iç huzur size memnuniyet, neşe, mutluluk ve benzeri olmayan bir tatmin duygusu verecektir.

İç huzuru nasıl sağlanır? İşte iç huzura sahip olmanın sırları.

1. Meditasyon. Düşünmek ve düşünmek için sessiz bir zaman geçirmek, zihninizi ve ruhunuzu sakinleştirmeye yardımcı olabilir. Çok yoğun ve stresli bir kültürde yaşıyoruz. Herkes sürekli acele ediyor. Son teslim tarihleri, trafik, çok sayıda etkinlik ve sorumluluk vardır. Sadece olumlu ve harika şeyleri düşünerek birkaç dakika geçirmek, hayatınızdaki sükuneti ve dinginliği artırabilir. Programınızda her gün bunun için zaman ayırın.
2. Yoga Uygulaması. Yoga kelimesi aslında beden, zihin ve ruhu birleştirmek anlamına gelir. Bu nedenle, Yoga'nın bedene, zihne ve ruha fayda sağlaması şaşırtıcı değildir. Bir sınıfa kaydolun veya evde yoga egzersizleri yapın.
3. Dua etmek, manevi kitaplar okumak, şarkı söylemek ve inzivalara veya kongrelere katılmak gibi manevi faaliyetlerde bulunmak . Fiziksel bedeninizi güçlendirmek için sağlıklı bir diyet önerdim. Şimdi aynı derecede önemli olan ruhunuz için bir diyet öneriyorum. Sağlıklı, dengeli, iç huzuruna sahip bir birey olmak için zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu beslemeniz gerekir.
4. Bağışlama. Başkalarının hatalarını affedememenin ağır yüklerini yanınızda taşımak size ters tepecektir. Geçmişı bırakın ve ilerleyin.
5. Başkalarına özel şeyler yapmak. Odağınız kendinizden kaldırıldığında ve başkalarına değer vermeye ve hizmet etmeye başladığınızda, aslında kendinize bir iyilik yapıyorsunuz demektir. Başkalarına, özellikle de bu iyiliği size geri vermenin hiçbir yolu olmayanlara yardım edebilmenin sevinci vardır. Hayır işleri için gönüllü. Fakirlere ve muhtaçlara verin. Etrafınıza bakın ve çevrenizdekilere arkadaş ya da yabancı olsunlar yardımcı olmaya çalışın.
6. Minnettar olmak. Sahip olduklarınızı takdir etmek için zaman ayırmak

özlediğin huzur. Ailene bak ve bir ailen olduğu için şükret. Çevrenize bakın. Onları aramaya zaman ayırdıysanız, minnettar olunacak çok şey var.

Başarısızlıklarınızı değil, nimetlerinizi saymayı öğrenin.

7. Düzgün nefes alın. Doğru nefes almak, açık ve huzurlu bir zihnin anahtarıdır. Günde en az 2-3 kez solunumunuzu not edin. Ağızdan yavaşça derin nefesler alın. Nefesi 5 saniye tutun. Burun ve ağızdan bırakın veya nefes verin ve ardından işlemi tekrarlayın. Bu basit aktivite sinirleri yatıştırmaya ve tüm vücudu rahatlatmaya çok yardımcı olur.
8. Gülümseyin. Bu basit jest yalnızca alıcıları memnun etmekle kalmayacak, aynı zamanda genel refahınızı da iyileştirecektir. Gülümsemek dolaşımı iyileştirir ve vücuttaki belirli hormonları ve enzimleri serbest bırakarak size ekstra enerji verir.

Sağlık bütünseldir. Bu sadece fiziksel yönüyle ilgili değil. Her şeyi kapsar. Ayurveda, saç dökülmesini tedavi etmede oldukça başarılıdır, çünkü çareleri sadece tek bir yöne değil, bireyin bütünlüğüne odaklanır.

Saç, bir kişinin gerçekte ne kadar sağlıklı olduğunu belirleyen en iyi ölçülerden biridir. Bugün, saç dökülmesi için Ayurveda ilaçları ile parlak, güçlü ve sağlıklı saçların tadını çıkarın. Bunu bir yaşam tarzı haline getirin ve kendinizi sağlıklı bir beden, zihin ve ruhun tadını çıkarırken bulacaksınız.

Sonuç Bu kitabı

indirdiğiniz için tekrar teşekkür ederiz.

Bu kitapta anlatılan Ayurvedik tedavileri uygularsanız, tüm beden ve yaşam dönüşümünü deneyimleyeceğinize eminim. Saç dökülmesini durdurmak ve sağlıklı, parlak saçların yeniden uzamasını sağlamak, zihin, beden ve ruh sağlığınıza harika bir ek fayda sağlayacaktır.

Tedavi senin elinde. Artık harekete geçmek ve sadece sizin kontrol edebileceğiniz yaşam değişikliklerini uygulamak size kalmış. En önemlisi, kararlı olun ve bu yeni rutinler günlük alışkanlıklarınız haline gelene kadar yeni Ayurveda rutinlerine, diyetine ve yaşam tarzına odaklanın.

Son olarak, bu kitabı okumaktan zevk aldıysanız, [bu bağlantıyı](#) takip ederek Amazon.com'daki nazik kitap incelemelerinizi çok takdir ediyorum . Ayurveda'nın saç dökülmenizi durdurmaya nasıl yardımcı olduğuna dair başarı hikayelerinizi okumak için özellikle sabırsızlanıyorum.

Ek

'GDO'suz Diyet: Üstün Rehber'in Önizlemesi

GDO'lu Gıdalardan Kaçınmak ve Ailenizi Korumak GDO'suz Diyetle Sağlıklı'

Bölüm 1-GDO'lar: Büyük Hayır-Hayır!

Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar (veya GDO'lar), tüketim ve biyoteknoloji endüstrisi dünyasını çok tartışmalı bir şekilde süpürdü. Terimin kendisi, birçok ülkeyi üretimlerini yasaklamaya sevk etti. Birçok şüpheli tüketici, piyasada satılan tüm gıda ürünlerinde GDO etiketlemesini zorunlu kılmak için eyalet yasalarına benzer şekilde meydan okudu.

AMA soru şu: Bu sözde GDO'lar gerçekte nedir?

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımını aktaracak olursak: "GDO'lar, genetik materyalin (DNA) doğal olarak oluşmayacak şekilde değiştirildiği organizmalardır".

Adından da anlaşılacağı gibi, GDO'lar 'genetiği değiştirilmiş' gıdalar veya mahsullerdir. Bu gıdaların genetik yapısı, onaylanmış genetik mühendisliği süreciyle yapay olarak değiştirilir veya manipüle edilir. Süreç, hastalık direnci, pestisit direnci, herbisit direnci, besin içeriği ve hatta olgunlaşma gibi özellikleri kontrol edecek şekilde tasarlanmış bir dizi ürün yarattı. Dolayısıyla bu, doğal yöntemlerle asla üretilmeyecek 'kararsız' bakteri ve virüsleri besbelli üreten yeni bir bilimdir. Basitçe söylemek gerekirse, GDO'lar organizma için doğal olmayan belirli özellikleri vermek için 'manipüle edilir'.

Ticari GDO'lar, aşağıdakileri içeren cazip vaatlerle küresel pazara demir attı:

- Artan verim
- İklim değişikliğine hazır ürünler

- Pestisit ve/veya herbisit kullanımına olan ihtiyacın azalması
- Doğal olarak yetiştirilen ürünlere kıyasla mahsullerin iyileştirilmiş besin içeriği
- Azaltılmış gıda kıtlığı riskleri

Öte yandan, GDO'ların artan popüleritesi ile birlikte, çevresel zararlar ve sağlık sorunlarının yanı sıra çiftçi hakları ve tüketici haklarının ihlali ile bağlantılı bir dizi sorun ortaya çıkıyor.

Peki GDO'lar küresel pazara nasıl girdi?

DNA'nın bir organizmadan diğerine aktarılması 1946'da mümkün ve uygulanabilir bulundu. Ancak asıl uygulama bu keşiften yaklaşık kırk yıl sonra gerçekleşti. Kaydedilmiş ilk genetiği değiştirilmiş/ mühendislik ürünü bitki, bir tütün bitkisinin antibiyotiğe dirençli hale getirildiği 1983 yılında ortaya çıktı.

1994 yılında ABD Gıda ve İlaç Dairesi, gıda ile ilgili ilk genetiği değiştirilmiş organizma olan 'Flavr Savr' domatesinin satışını onayladı. California'daki Calgene şirketi, ACC sentaz enjekte edilmiş genetiğiyle oynanmış tohumları kullanarak bu domates çeşidini üretmeye başladı. Bu gen, domatesler elle toplandıktan sonra olgunlaşmanın gerçekleşmesini sağlar.

Bu özel ürün aynı zamanda daha fazla GDO'nun, özellikle BT mısır, BT patates ve kanola üretimi için bir katalizör haline geldi. Glifosat (herbisit) - dayanıklı kabak izledi. 2010 yılında, bilim adamları pirincin A Vitamini içeriğini artırmayı başardıklarında başka bir GDO atılımı kaydedildi.

Bu pirinç çeşidi o zamandan beri ticari piyasada.

Amazon'da GDO'suz [Diyet'in geri kalanına göz atmak için buraya tıklayın: GDO'suz Gıdalardan Kaçınma ve Ailenizi GDO'suz Diyetle Sağlıklı Tutmaya İlişkin Nihai Kılavuz Amazon'da veya http://amzn.to/1DEKJVz](http://amzn.to/1DEKJVz) adresini ziyaret edin.

Diğer Kitap Önerileri:

[GDO'suz Diyet: GDO'lu Gıdalardan Kaçınmak ve Saklamak İçin En İyi Kılavuz](#)

[Michael Skinner'dan GDO'suz Diyetle Aileniz Sağlıklı](#)

[Sağlık için Meyve Sıkma: Sıklıkla Karşılaşılan Hastalıkları Şifalandırmanın Temel Rehberi](#)

[Kanıtlanmış Meyve Suyu Tarifleri ve Yaşam Boyu Sağlıklı Kalmak](#)

[Otomatik Bağışıklık Çözümü: Enflamatuarın Nasıl Önleneceğini ve Üstesinden Geldiğini Öğrenin Hastalıklar ve Ağrısız Bir Hayat Yaşayın](#)

[Temiz Bağırsak: Hastalığın Temel Nedenini Ortadan Kaldırmak ve Sağlığınızda Devrim
Yaratmak için Atılım Planı Alejandro Junger](#)

[Ayurveda Saç Dökülmesi Tedavisi: Saç Dökülmesini Önleme ve Sağlıklı Geriye Döndürme
Kanıtlanmış Ayurvedik Çözümlerle Ömür Boyu Saç Uzatma](#)

[Kenevir Yağı Tedavileri: Kenevir Yağı ile kanseri ömür boyu tedavi etme, sağlığı anında iyileştirme, 30 gün içinde kilo verme ve daha genç görünme](#)

[Yeni Başlayanlar İçin Yenilebilir Yabani Bitkiler: Temel Yenilebilir Bitkiler ve Tarifler](#)
[Athea Press tarafından Başlayın"](#)

[Kendi İki Ayağım Üzerinde: Bacaklarımı Kaybetmekten Hayatın Dansını Öğrenmeye](#)
[Amy Purdy](#)

Çılgın İnsanlarla Yaşamak ve Başa Çıkmak: Nasıl Yapılacağına Dair Nihai Kılavuz
Hayatınız Çılgınlık Kanıtı

[Bir sonraki Amerikan Ninja Savaşçısı olun: Nasıl Yapılacağına Dair Nihai Kılavuz](#)
[Bir sonraki Amerikan Ninja Savaşçı Engel Yarışını Hazırla ve Kazan](#)